

Lebensende: Kurse für «letzte Hilfe»

Berührungsängste zum Tod abbauen: Das wollen Palliative Care Kanton Solothurn und die Landeskirchen. Nun können Gemeinden, Schulen und andere Institutionen niederschwellige Letzte-Hilfe-Kurse buchen.

Daniela Deck

Wir werden älter und die Zahl der Seniorinnen und Senioren nimmt im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung zu. «Wir können es uns als Gesellschaft nicht mehr leisten, den Tod zu verdrängen.» Aus dieser Überzeugung heraus haben Cornelia Mackuth, Leiterin der Koordinationsstelle Palliative Care Kanton Solothurn, und Nicole Häfeli, Spitalseelsorgerin am Bürgerspital Solothurn, mit Hilfe von Fachleuten aus Alterspflege und Spitexorganisationen letztes Jahr Kurse für «Letzte Hilfe» aufgebaut.

Dabei orientierte man sich an den Leitlinien der Letzte-Hilfe-Kurse im Ausland, die der deutsche Notfallmediziner Georg Bollig aufgebaut hat und die mittlerweile in vielen Ländern Anwendung finden. Ziel ist es, Ängste rund um das Sterben und den Tod abzubauen.

Die Kurse sollen aufzeigen, dass «der Tod etwas Normales ist und untrennbar zur Gesellschaft gehört», wie Häfeli sich ausdrückt. Hingegen verstehen sich die Kurse nicht als Ausbildung für Sitzwachen am Sterbebett, Mundpflege oder Seelsorge.

Kurse haben ein positives Echo

Erste Kurse haben seit dem Herbst an verschiedenen Orten im Kanton stattgefunden, lediglich der Kurs in Breitenbach habe verschoben werden müssen. Der nächste findet am 21. Januar in der Reformierten Stadtkirche Solothurn statt und ist ausgebucht.

Das Echo auf die Kurse sei sehr positiv, sagen Mackuth und Häfeli. «Gewisse Leute kommen, weil sie kürzlich einen nahestehenden Menschen verloren haben. Andere melden sich an, weil das Thema sie interessiert», präzisiert Mackuth.

Schweizweit ersten Kurs für Jugendliche durchgeführt

Mitte November hat in der Reformierten Kirchgemeinde



Cornelia Mackuth-Wicki, Leiterin Koordinationsstelle Palliativ Care Kanton Solothurn (l.), und Kursleiterin Nicole Häfeli haben das Kursangebot für «Letzte Hilfe» aufgebaut.
Bild: Carole Lauener

Biberist-Gerlafingen nach Aussage der Initiantinnen der landesweit erste Letzte-Hilfe-Kurs für Jugendliche stattgefunden, im Rahmen eines Freifachs im Konfirmandenunterricht. «Der Kurs war der Renner bei den Jugendlichen. Gern hätten noch mehr teilgenommen», erzählt Häfeli.

Kinder und Jugendliche hätten ihre ganz eigene Art, mit dem Lebensende umzugehen, sind die Kursinitiantinnen überzeugt. «Dank des altersgerechten Materials entstehen Anknüpfungspunkte für Fragen und den Austausch eigener Erfahrungen», so Häfeli. Der gegliederte Auftakt zur Arbeit mit Minderjährigen

macht Appetit auf mehr. «Wir möchten neben den Kirchgemeinden auch die Schulen an Bord holen», sagt Häfeli weiter.

Zum Tod ist viel Wissen verloren gegangen

Einst war der Tod in der Gesellschaft ein zentrales und unausweichliches Element. Doch nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das Thema ans Gesundheitswesen, die Spitäler und Altersheime ausgelagert. Das geht so weit, dass manche Leute bis zur Lebensmitte noch nie eine Leiche gesehen haben, sagt Häfeli.

«Dadurch ist viel Wissen zu Sterben und Tod, aber auch zu

Abschiedsritualen und Trauerarbeit in der Gesellschaft verlorengegangen», erklärt die Palliativ-Koordinationsstellenleiterin Mackuth.

Dass man sich in Europa das Wissen nun zurückholen will, darin sehen sie und Häfeli eine Notwendigkeit. «In Zukunft werden wir für die körperliche und psychische Begleitung im Sterbeprozess verstärkt auf die Unterstützung der Angehörigen angewiesen sein – wie früher. Die professionellen Strukturen allein werden mit der Alterung der Gesellschaft kaum Schritt halten können», sagt Häfeli.

Langes, langsames Sterben ist die Regel

Im Mittelalter war der plötzliche Tod ohne Möglichkeit zur Beichte eine Angstvorstellung. Heute ist ein solches Ende für viele Leute eine Idealvorstellung. Umfragen hätten gezeigt, dass die meisten Menschen sich einen schnellen Tod wünschen, sagt die Spitalseelsorgerin. «Die Realität sieht aber so aus, dass der Wunsch nur bei fünf Prozent der Leute in Erfüllung geht. Im Gegensatz zu früher hat sich der Sterbeprozess sogar massiv verlängert.»

Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch zur Langlebigkeit der Gesellschaft aussieht – in den letzten 150 Jahren hat sich die Lebenserwartung in der Schweiz verdoppelt – erklärt Häfeli mit dem medizinischen Fortschritt, etwa der Möglichkeit zur Wiederbelebung. Und: «Manche Krebsarten sind zu chronischen Krankheiten geworden.»

Ob es mittels «Letzter Hilfe» gelingen wird, den Tod zu rücken in den Schoss der Gesellschaft zu holen, hängt entscheidend von den Kursleitungen ab. Dazu sagt Palliativ-Koordinatorin Mackuth: «Wir tragen Sorge zu unseren Kursleitenden. Wir kümmern uns um ihre Aus- und Weiterbildung und haben ein offenes Ohr für ihre Anliegen.»

Biber müssen umziehen

Inkwilersee Die grosse Insel im Inkwilersee ist Teil des Unesco-Welterbes «Prähistorische Pfahlbauten um die Alpen». Das Schutzgebiet umfasst die ganze Insel und den angrenzenden Seegrund rund um die Insel. Die Siedlungsreste aus der Jungsteinzeit und der Bronzezeit sind noch weitgehend unerforscht und stellen ein wichtiges Forschungsreservoir dar.

Nun wurde aber anlässlich der Seesanierung im Sommer 2018 festgestellt, dass die Fundstelle aufgrund von Grabarbeiten von Bibern gefährdet ist. Bei weiteren Untersuchungen wurde das Ausmass dieser Grabarbeiten und damit der Schäden ersichtlich. Beim Bau von insgesamt 14 Tunnelleingängen am Rand der Insel arbeiteten sich die Biber durch mehrere Lagen von Bauhölzern aus der Bronze- und Jungsteinzeit. Dadurch gehen wertvolle archäologische Kulturschichten unwiederbringlich verloren.

Deshalb wurde gemeinsam mit allen betroffenen Fachstellen der Kantone Solothurn und Bern sowie des Bundes ein Projekt erarbeitet, das den Bibern das Graben auf der Insel in Zukunft verunmöglicht und ihnen gleichzeitig durch einen Ersatzbau auf der kleinen Insel einen anderen Siedlungsplatz im See anbietet. Als Hauptmassnahme wird ein Gitter zum Schutz vor den Bibern über die grosse Insel und bis zehn Meter in den See verlegt.

Die Gesamtkosten des Projektes werden auf rund 800 000 Franken veranschlagt. Das Bundesamt für Kultur hat einen Betrag von 25 Prozent zugesichert. Den Rest teilen sich die Kantone Bern und Solothurn je zur Hälfte. Die Kantonsarchäologie Solothurn finanziert einen Anteil der Projektkosten durch Mittel aus dem Swisslos-Fonds. Als erstes wird in diesem Winter ein Ersatzbau für die Biber auf der kleinen Insel auf der Berner Seite des Sees erstellt. So können die Tiere in ihrem Revier am Inkwilersee verbleiben, ohne den Erhalt der archäologischen Fundstelle zu gefährden. Die Ausführung der Bauhauptmassnahme ist für Winter 2023/24 vorgesehen. (szr)

Letzte-Hilfe-Kurs

Der Kurs ist in vier Lektionen à 45 Minuten gegliedert und wird mit einem einfachen Essen kombiniert. Die Themenschwerpunkte: Sterben als Teil des Lebens; vorsorgen und entscheiden; körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern; Abschied nehmen. Die Kursleitung besteht aus einem Tandem mit einer Pflegefachperson und einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin. Für die Teilnehmenden ist der Kurs gratis, bis auf einen Unkostenbeitrag ans Essen. Die Institution, die den Kurs bucht, zahlt 500 Franken.